



Programme d'Avril 2026

Centre Social des Jalles



Jeunesse

Parentalité

Sortie familles

Tout public

Adultes-Seniors

Accueil du public

Gajac Animations

Lundis et mercredis : 14h-18h
Mardis et jeudis : 9h-12h / 14h-18h30
Vendredis : 9h-12h / 14h-17h

2b, Avenue René Descartes
33160 Saint Médard en Jalles

La Ruche

Mardis : 10h-12h
et lors des ateliers

23, Rue Henry Martin
33160 Saint Médard en Jalles

Renseignements et inscriptions au **05 57 65 16 43** - accueil@asso-confluences.fr



En avril, ne te découvre pas d'un fil...

Voici dans ce programme les actions pour le mois à venir. Vous pourrez retrouver les animations et activités ponctuelles selon les thématiques :

Tout public, jeunesse, adultes et seniors, et enfin parentalité et familles. Toute les informations sont dans les descriptifs mais n'hésitez pas à venir nous demander si vous avez la moindre question.

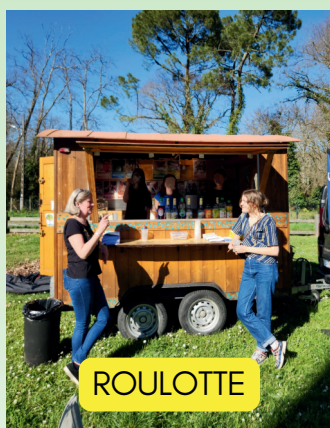
Petit jeu pour vous, trouver le nombre d'oeufs de pâques cachés dans le programme !



À DÉCOUVRIR À L'INTÉRIEUR DU PROGRAMME



ACCROBRANCHE



ROULOTTE



CONTE MUSICAL



REPAS CONVIVAL



CAFÉ PLUME



VISITE D'UNE RECYCLERIE



JOURNÉE À BORDEAUX



ATELIER CIRQUE

TOUT PUBLIC

"C" QUOI CE TRUCK ?

Eh beh... C'est pour les familles, les enfants, les ados, les adultes & seniors...
Enfin pour tout le monde, quoi !



- De 14h30 à 17h30 -

Sous réserve de beau temps !

"C" comme Café Convivial

Votre café itinérant vous attend pour créer du lien, discuter, jouer et partager un moment convivial.

Installez-vous à la terrasse de notre roulotte, découvrez nos jeux en bois, savourez une boisson chaude et laissez-vous tenter par notre bar à sirop, pour petits et grands.

AUX SOURCES

Mésolia

Mercredi 1er avril

Lundi 13 avril

Mercredi 29 avril



À BERLINCAN

Domofrance ^{AS}

Mardi 7 avril

Mardi 14 avril

Mercredi 22 avril

Vendredi 17 avril

18h30 à l'Espace Jacques Brel

RÉUNION ANNUELLE DE PROXIMITÉ

Le centre social vous invite à un moment convivial et festif ouvert à toutes et tous !

Au programme, apéritif, bilan 2025 en mode ludique et participatif, élection des représentants bénévoles, mise à l'honneur de nos bénévoles.

Que vous soyez adhérent ou curieux, venez découvrir le centre social, rencontrer l'équipe et partager un bon moment !
On vous attend nombreux !



SAMEDI 18 AVRIL À l'Espace Jacques Brel

BAL IRLANDAIS Avec Arromic Ceili Band

14h-17h : Stage de danse irlandaise
20h30 : Bal irlandais

Un rendez-vous annuel avec le traditionnel et dynamique Ceili, essayez les danses irlandaises ! Buvette et gâteaux sur place.

Cet événement est organisé par l'Espace de Vie Social Feydit.

Pour tout renseignement, contactez le
05 56 05 49 32
feydit@asso-confluences.fr

Stage de danse SUR INSCRIPTION : 12€
Bal irlandais : 8 €
Stage + Bal : 17€

Feydit Confluences

CEILI

BAL IRLANDAIS

ESPACE JACQUES BREL ST MEDARD EN JALLES
Avenue René Descarte à Gajac (derrière Intersport et Picard)

Stage danses irlandaises
14h - 17h

BAL IRLANDAIS
20h30
avec ARROMIC CEILI BAND

Stage danse 12€
Bal Irlandais 8€
Stage + Bal 17€
Débutants acceptés

buvette & gâteaux sur place

SAMEDI 18 AVRIL

Organisation : Feydit Confluences 05 56 05 49 32
feydit@asso-confluences.fr



JEUNESSE 11-17 ANS

Vendredi 3 avril 19h30 - 22h00 à l'Espace Jacques Brel

CINÉ DÉBAT

Soirée ciné débat. Partageons un moment de détente et de réflexion autour d'un film.

Sur inscription - 2€



Mercredi 8 avril 10h - 18h à TEPACAP à Mérignac (trajet en minibus depuis l'Espace Jaques Brel)

SORTIE ACCROBRANCHE

Rejoins nous pour une journée à TEPACAP pour faire l'aventurier dans les arbres ! Prévoir un pique-nique pour le midi.

Sur inscription - 7 à 14€ selon QF



Jeudi 9 avril 14h - 17h départ depuis l'Espace Jacques Brel

ACCUEIL JEUNES SPORTIF

Découverte du tchoukball et de l'ultimate le temps d'une après midi aux Bords de Jalles.

Sur inscription - Gratuit



Vendredi 10 avril 10h30 - 15h30 l'Espace Jacques Brel

CUISINE ET REPAS PARTAGÉ

Préparons ensemble un bon repas et partageons un bon moment de convivialité !

Sur inscription - 5€



Mardi 14 avril 14h - 17h à l'Espace Jacques Brel

ACCUEIL JEUNES

Poses toi librement et prépare ton séjour de cet été avec les animateurs.

Sans inscription - Gratuit



Mercredi 15 avril 14h - 17h à l'ASCO (trajet depuis l'Espace Jacques Brel avec le bus G)

TERRASSES À L'ASCO

Après-midi au Centre Social de l'Ouest pour s'amuser et échanger. Jeux et sports en extérieur.

Sur inscription - Gratuit



Jeudi 16 avril 10h - 18h à Bordeaux (trajet depuis l'Espace Jacques Brel avec le bus G)

JOURNÉE À BORDEAUX

Sortie à Bordeaux avec visite du Planétarium à CAP Sciences, découverte de Darwin et balade dans la ville. Repas inclus dans la sortie.

Sur inscription - 6 à 13€ selon QF



Mercredi 29 avril 14h - 17h à l'Espace Jacques Brel

ACCUEIL JEUNES

Partageons une après midi à l'accueil jeunes pour s'amuser et avancer sur les projets à venir.

Sans inscription - Gratuit



Vendredi 03 avril

12h30-14h30 à l'espace Jacques Brel

REPAS CONVIVAL

Quoi de meilleur qu'un bon repas pour passer un bon moment entre adultes et seniors ? Le centre social s'occupe du plat, on vous laisse ramener le dessert ! Profitez-en pour voir les photos qui ont été faites pendant l'initiation du 20 mars !

Sur inscription - 3€



Vendredi 10 avril

rdv 14h à l'espace Jacques Brel

VISITE DE LA RECYCLERIE AXOLOTL

Découvrez ou redécouvrez la recyclerie du Haillan, lieu solidaire favorisant la seconde main (meubles, objets, vêtements), proposant des ateliers éco-créatifs et des actions de développement durable.

Sur inscription - prix libre

Recyclerie
AXOLOTL

Lundi 20 avril

15h-17h à l'espace Jacques Brel

CAFÉ PLUME

Un café, du papier, des mots... et vous.

Que vous débutiez ou écriviez déjà, venez trouver un espace où chaque plume a sa place.

Un lieu pour écrire, tout simplement.

Prochaines dates (à confirmer dans les prochains programmes) : 18 mai et 22 juin.



RETOUR SUR LES DERNIÈRES ANIMATIONS & SORTIES



Vendredi 03 avril 19h30-21h à l'espace Jacques Brel

LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS : REPÉRER, SOUTENIR, ACCOMPAGNER

Animé par le docteur Damade, psychiatre, président de Réseaux ados Gironde. Cet échange propose d'aider les parents dans la compréhension des enjeux de la santé mentale à l'adolescence, afin d'accompagner son enfant tout en préservant le lien familial.

Sur inscription - Gratuit - Pot de l'amitié offert à l'issue de la réunion



Mardi 07 avril 14h45-16h15 à l'espace Jacques Brel

ATELIER CRÉATIF D'ART POSTAL

Avec Cathérine Réglat, artiste plasticienne, découvrez l'art postal et laissez parler votre créativité ! A partir de différents matériaux et techniques, petits et grands pourront créer une oeuvre originale à envoyer... ou à exposer. Les participants qui le souhaitent pourront présenter leurs créations lors de l'exposition organisée du 26 au 30 mai au Carré des Jalles par l'association Ravita Création.

Sur inscription - Gratuit - Venez goûter avec nous à 16h30 !



Mardi 07 avril 17h-18h à l'espace Jacques Brel

YOGA PARENTS-ENFANTS

Julie de Tea'Mômes vous guide dans cet atelier yoga parents/grands-parents/enfants

Sur inscription - Gratuit - Venez goûter avec nous à 16h30 !

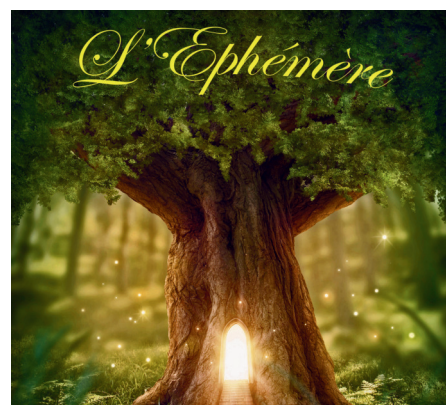


Mercredi 08 avril 16h-18h à l'espace Jacques Brel

CONTE MUSICAL L'EPHÉMÈRE (dès 6 mois)

Plus qu'un récit, l'Ephémère est une expérience sensorielle conçue pour faire ressentir le temps plutôt que de l'expliquer. Entre un chêne immuable et les métamorphoses de la vie, ce spectacle mêle ombres chinoises, théâtre et danse. Portée par une mise en scène fluide et poétique, l'apparition d'un papillon géant invite petits et grands, dès 6 mois, à savourer l'intensité de l'instant présent.

Sur inscription - Gratuit - Goûter offert à l'issue du conte



Jeudi 09 avril 10h15-11h15 à l'espace Jacques Brel

GESTES ET COMPTINES (de 6 mois à 4 ans)

Un moment doux et ludique pour éveiller l'écoute et l'imaginaire des tout-petits. Par Cécile Doan, de la compagnie Le Temps d'un Conte. Activités ludiques pour les enfants de + de 4 ans proposées par l'équipe d'animation en parallèle de l'atelier.

Sur inscription - Gratuit - Accueil café dès 10h



Jeudi 09 avril

15h-16h30 à l'espace Jacques Brel

LOTO GRATUIT DES ASL

Venez partager un moment convivial ouvert à tous avec petits lots recyclés à gagner et parties adaptées aux adultes et aux enfants. Tentez votre chance en vous amusant !

Sur inscription - Gratuit - Goûter offert à l'issue du loto



Samedi 11 avril

rdv 15h30 au cinéma l'Étoile, Saint-Médard

CINÉ GOÛTER FAMILIAL : FILM D'ANIMATION LILO ET STICH

Embarquez pour Hawaï avec l'histoire touchante et drôle d'une petite fille solitaire et d'un extraterrestre fugitif. Entre rires et émotion, cet alien surprenant va découvrir, grâce à Lilo, le véritable sens du mot "Famille". Une aventure culte à partager pour renouer les liens ! Sortie organisée en partenariat avec l'ASCO, Oasis et le cinéma l'Étoile.

Sur inscription - 2€ par parent/grand-parent, gratuit pour les enfants, 4€ pour les personnes sans enfants - Goûter offert par Oasi's



Mardi 14 avril

15h30-17h à l'espace Jacques Brel

ATELIER CRÉATIF D'ART POSTAL

Avec Cathérine Réglat, artiste plasticienne, découvrez l'art postal et laissez parler votre créativité ! A partir de différents matériaux et techniques, petits et grands pourront créer une oeuvre originale à envoyer... ou à exposer. Les participants qui le souhaitent pourront présenter leurs créations lors de l'exposition organisée du 26 au 30 mai au Carré des Jalles par l'association Ravita Création.

Sur inscription - Gratuit - Venez goûter avec nous à 16h30 !



Mercredi 15 avril

15h30-18h30 à l'espace Jacques Brel

ATELIER CIRQUE AVEC ABACART

Un moment ludique et acrobatique pour petits et grands, pour s'amuser, rire et découvrir les arts du cirque

Sur inscription - Gratuit - Goûter offert



Mercredi 15 avril

10h-11h15 à l'espace Jacques Brel

ATELIER YOGA SUR CHAISE-DO IN

Venez pratiquer avec Jutta Pochelu, professeur de yoga, yoga sur chaise et le Do in, technique d'auto-massage japonaise - Activités ludiques pour les enfants de + de 3 ans proposées par l'équipe d'animation en parallèle de l'atelier.

Sur inscription - Gratuit - Accueil café dès 9h30



Jeudi 16 avril

10h15-11h15 à l'espace Jacques Brel

GESTES ET COMPTINES (dès 6 mois)

Un moment doux et ludique pour éveiller l'écoute et l'imaginaire des tout-petits. Par Cécile Doan, de la compagnie Le Temps d'un Conte. Activités ludiques pour les enfants de + de 4 ans proposées par l'équipe d'animation en parallèle de l'atelier.

Sur inscription - Gratuit - Accueil café dès 10h



Jeudi 16 avril

16h-18h à l'espace Jacques Brel

SPECTACLE : LES ESCAPADES DE POÏ

Prêts pour un tour du monde plein de surprises ? Ce spectacle familial mêle humour, musique et arts du cirque. Suivez un aviateur intrépide, un toréador loufoque et plongez dans l'ambiance mystérieuse du Moyen-Âge avant de finir la tête dans les étoiles. Un rendez-vous visuel et burlesque à ne pas manquer ! Magie et rires garantis pour tous !

Sur inscription - Gratuit - Goûter offert à l'issue du spectacle



Mardi 21 avril

10h-11h15 à l'espace Jacques Brel

RELAXATION-MÉDITATION

Retrouver la sérénité au quotidien par la relaxation, la pleine conscience et des outils pratiques avec J.Urios, psychomotricienne, instructrice MBSR (Réduction du stress basé sur la pleine conscience)

Sur inscription - Gratuit - Accueil café dès 9h30



ACCES AUX DROITS - Sur rendez-vous - 05 57 65 16 43

ATELIERS SOCIO-LINGUISTIQUES

Une approche pédagogique qui s'adresse aux adultes, en cours d'acquisition du français.

- **En individuel** : jours, horaires, rythmes personnalisés,
- **En collectif** : le lundi de 10h à 11h30 à La Ruche, le jeudi de 10h à 11h30 à l'Espace J. Brel

Rejoignez notre équipe de bénévoles et contribuez à animer nos ateliers, pour aider des personnes à mieux maîtriser la langue française et faciliter leur insertion sociale et professionnelle.

ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

Besoin d'informations, d'échanges ou d'un soutien pour surmonter une difficulté ?

Notre conseillère en économie sociale familiale, **Janine Herbreteau**, vous informe, vous oriente et vous accompagne dans vos démarches liées à la vie quotidienne : **droits CAF, logement, emploi, budget, santé, vie de famille, loisirs, vacances...** en lien avec nos partenaires locaux.

LES INCONTOURNABLES "GRATUITS" DU CENTRE SOCIAL DES JALLES

LES LUNDIS

MARCHE DOUCE

14h/16h
À la Ruche

Venez marcher tranquillement avec nos bénévoles, chacun avance à son rythme, dans la bonne humeur et le partage. *Animation maintenue selon la météo*

LE CAFÉ COUTURE

TRICOT & AUTRES TECHNIQUES

14h/17h
À l'Espace J. Brel

Animé par des bénévoles, cet atelier convivial vous invite à réaliser vos propres créations et participer aussi aux projets collectifs du centre !

AMUSE BOUCHES

LE THÉÂTRE EN PARTAGE- Public adultes

18h30/19h30
À la Ruche

Avec Sylvain et nos bénévoles, plongez dans des jeux théâtraux amusants et récréatifs.

LES MARDIS

CAFÉ RENCONTRES

10h/12h
À la Ruche

Envie de papoter, rencontrer du monde et partager un bon moment ? Dans la convivialité, notre agent d'accueil est là pour échanger avec vous en toute simplicité.

L'ATELIER RÉPAR'HABITS

14h/16h
À la Ruche

Accueilli avec convivialité, venez nous rencontrer pour apprendre avec l'aide de nos bénévoles à réparer, raccommodez soi-même ses vêtements.

DÉ OU CAFÉ

ATELIER JEUX DE PLATEAU & DE SOCIÉTÉ

14h00/16h00
À l'Espace J. Brel

Accueilli par une bénévole, découvrez et partagez un bon moment en jouant. Une opportunité de se réunir et de se rencontrer autour de jeux de plateau et de société.

ATELIER SCRABBLE

14h30/17h
À l'Espace J. Brel

Venez jouer avec les mots et booster votre vocabulaire. Un moment ludique pour stimuler l'esprit tout en s'amusant. Pas besoin d'être un pro juste l'envie de partager !

LE CAFÉ DES LANGUES

CONVERSATIONS EN ANGLAIS

18h/19h
À l'Espace J. Brel

Pratiquez votre anglais sans stress autour d'un café, d'un thé... Discussions, rires et échanges faciles pour progresser et partager son anglais en s'amusant ! — **COMPLET** —

L'ATELIER DÉTENTE

Mardi 21 avril à 19h
À la Ruche

Un temps se déroulant 1 fois par mois pour souffler et échanger dans une ambiance bienveillante. Une parenthèse pour soi afin de retrouver calme et sérénité ensemble.

LES MERCREDIS

ATELIER POTERIE

SANS CUISSON- Public adultes

14h/16h
À la Ruche

Amusez-vous à façonner l'argile à votre manière. Un atelier créatif où l'on pratique en s'amusant et en partageant.



LES JEUDIS

MARCHE ACTIVE

(SAUF JEUDI 9 AVRIL)

9h30/12h
À l'Espace J. Brel

Venez parcourir ensemble tous les jeudis, les sentiers de Saint Médard en Jalles et parfois d'autres lors de cette marche dynamique. Partage, énergie et bonne humeur garantis à chaque pas

PINCEAUX ET COULEURS

ATELIER AQUARELLE ET AUTRES TECHNIQUES

10h/12h
À la Ruche

Un moment créatif pour laisser parler les couleurs. Bonne humeur, échanges et imagination au rendez-vous

BRIDGE LOISIRS

JEU DE CARTES

14h/17h
À la Ruche

Venez découvrir ou redécouvrir le bridge, jeu de cartes captivant accessible à tous. L'occasion de passer un moment convivial entre amateurs. — **NOUVEAU** —

LES VENDREDIS

YOGA (SAUF VENDREDI 17 AVRIL)

ATELIER DÉCOUVERTE

10h00/11h30

À l'Espace J. Brel & la Ruche

Respirez, étirez et relaxez-vous... Découvrez le yoga dans une ambiance conviviale, accessible à tous les niveaux. Jours pairs à la Ruche, impairs à l'Espace J. BREL.

LANGUE DES SIGNES

ATELIER D'INITIATION

(SAUF PENDANT LES VACANCES)

14h30/15h30
À l'Espace J. Brel

Découvrez lors de cet atelier d'initiation, les bases de la LSF. Un moment d'apprentissage ludique, riche en échanges et en découverte. — **COMPLET** —

ATELIER GÉNÉALOGIE

17h/18h30
À la Ruche

Un atelier pour découvrir, partager et construire ensemble votre arbre généalogique.

Ils nous accompagnent tout au long de nos projets :

